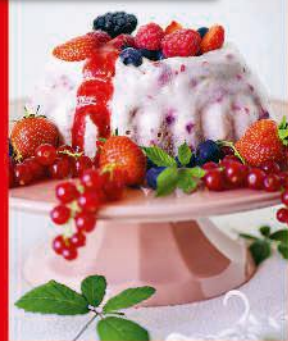
GENTE
in cucina
ZENZERO
Che sorpresa nel pollo
ACCIUGHE E SARDINE
Per tortini alle verdure
PEPERONI
Farciteli di cous cous
SEMIFREDDI
FARFALLE
DELIZIOSE ALLO ZOLA
DOLCEZZA CON I FRUTTI DI BOSCO

GENTE in cucina

sommario

7

21

34

43

59

PASTA FREDDA

PEPERONI

ACCIUGHE E SARDINE

ZENZERO

SEMIFREDDI

IL GUSTO DI UNA FRESCA ESTATE

La stagione del sole porta in tavola le paste fredde, tutti i colori dei peperoni, la bontà di acciughe e sardine, il tocco stuzzicante dello zenzero in ricette dolci e salate. Dulcis in fundo i semifreddi.

PASTA FREDDA

I primi piatti per la bella stagione

Conchiglie alla ricotta

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di conchiglie * 250 g di ricotta * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le conchiglie in acqua bollente salata. Nel frattempo, mescolate in una ciotola la ricotta e il parmigiano e stemperateli con qualche cucchiaio di acqua della pasta e un giro d'olio. Scolate le conchiglie al dente, raffreddatele sotto l'acqua corrente e conditele in una terrina con un filo d'olio. Unite al composto di ricotta le erbe tritate, regolate di sale, pepate e amalgamatelo alla pasta. Mescolate bene e servite, piacere con foglie di basilico fresco.

Penne ortolane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 2 carote * 2 zucchine * 150 g di piselli sgranati * 2 cetriolini sott'aceto * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, lavate le zucchine e tagliatele a dadini. Scottatele 5 minuti, insieme ai piselli, in abbondante acqua salata. Scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua) e conditele in una terrina con olio, prezzemolo tritato, pepe e i cetriolini tagliati a rondelle. Tuffate le penne nell'acqua delle verdure e portatele a cottura. Scolatele al dente, raffreddatela sotto l'acqua fredda corrente e conditele in una insalatiera con un filo d'olio. Aggiungete le verdure, ancora un giro d'olio e servite, a piacere in vasetti di vetro (adatti anche al trasporto, per esempio per un picnic).

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di pennette di farro * 500 g di pomodorini ciliegia * 2 spicchi d'aglio * 15 g di alghe hijiki (nei negozi di alimentazione naturale o prodotti asiatici) * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le alghe a bagno in una ciotola di acqua tiepida. Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi e saltateli 5 minuti in una padella con l'aglio spellato e schiacciato, sale e pepe. Aggiungete il prezzemolo tritato e le alghe scolate, fate saltare ancora qualche istante, spegnete e lasciate raffreddare. Lessate le pennette in acqua bollente salata, scolatele al dente e raffreddatele sotto l'acqua corrente. Conditele in una insalatiera con un filo d'olio, unite il condimento di pomodorini e alghe, mescolate e servite.

Pennette di farro alle alghe

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pipe alla frutta e senape

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di pipe * 1 arancia * 1 mela rossa * 100 g di uva senza semi rossa e bianca * 1 gambo di sedano * 2 cucchiai di maionese * 2 cucchiai di yogurt * ½ limone * 1 cucchiaio di miele * 1 cucchiaino di senape all'antica * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 mazzetto di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una insalatiera la maionese, lo yogurt, la senape, il miele e il succo del limone. Pelate al vivo l'arancia ricavando gli spicchi privi di pellicine. Lavate gli acini d'uva e, a piacere, divideteli a metà. Sbucciate la mela, pulitela e tagliatela a dadini. Unite la frutta nell'insalatiera. Aggiungete il sedano, mondato e tagliato a tocchetti, regolate di sale e pepate. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, raffreddatela sotto l'acqua corrente e conditela in una terrina con un filo d'olio. Unitela all'insalata di frutta, mescolate delicatamente e completate con l'erba cipollina e l'aneto tagliuzzati.

PASTA FREDDA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di farfalle * 2 cipollotti sottili * 1 spicchio d'aglio * 50 g di gherigli di noci * 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le farfalle in acqua salata. Intanto, stemperate in una terrina il parmigiano con 3-4 cucchiai d'olio e 1-2 di acqua della pasta. Scolate le farfalle al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente. Trasferitele nella terrina e amalgamate. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle, compresa la parte verde. Fateli saltare 5 minuti in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Unite le noci spezzettate, poco sale, pepe a piacere e lasciate insaporire qualche istante. Spegnete, fate raffreddare e unite l'intingolo alla pasta. Mescolate bene e servite.

Farfalle con noci e cipollotto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Maccheroncini al polpo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di ditalini rigati * 1 polpo pulito da circa 600 g * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 carota * 2 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il polpo e mettetelo in una casseruola con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato, qualche rametto di prezzemolo e pochissima acqua sul fondo. Mettete il coperchio e cuocete 45-50 minuti a fuoco dolcissimo: è pronto quando, punto con uno stecchino all'attaccatura di un tentacolo, la polpa risulta morbida. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e raffreddatela sotto l'acqua corrente. Conditela in una insalatiera con un filo d'olio. Raschiate e grattugiate la carota. Lavate i pomodorini e riduceteli a dadini, eliminando semi e acqua. Uniteli alla pasta insieme alla carota e all'aglio rimasto, spellato e tritato. Scolate il polpo, tagliatelo a pezzetti e aggiungeteli alla pasta. Regolate se serve di sale e pepate. Completate con prezzemolo tritato, un altro giro d'olio e servite.

Insalata con roast beef

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di pennette rigate * 500 g di controfiletto di manzo * 1 zucchina verde * 1 zucchina gialla * 2 manciate di spinacini novelli * 1 cipollotto sottile * 4 pomodori secchi sott'olio * 1 mazzetto di timo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Massaggiate la carne con sale e pepe. Rosolatela in un tegame, con un filo d'olio e 2-3 rametti di timo, 3-4 minuti per lato a fuoco vivo: se avete un termometro da cucina, dovete raggiungere 50-55º al cuore. Spegnete, scolate la carne dal tegame e fatela raffreddare. Filtrate e tenete da parte il fondo di cottura. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela, raffreddatela sotto l'acqua corrente e conditela in una insalatiera con il fondo di cottura della carne. Intanto, lavate le zucchine, affettatele, grigliatele su una bistecchiera e conditele in una terrina con olio, sale e pepe. Aggiungete gli spinacini lavati, i pomodori a pezzetti e il cipollotto pulito e tagliato a rondelle, compresa la parte verde. Mescolate tra loro la pasta e gli altri ingredienti con un filo d'olio. Tagliate il roast beef a fette spesse, unitele alla pasta, pepate e servite con timo fresco.

Penne al tonno e asparagi

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 250 g di tonno sott'olio * 250 g di punte di asparagi * 1 cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio spremuto * 2 falde di peperone in agrodolce * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * ½ limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli asparagi e tagliateli a metà per il lungo. Lessate le penne al dente in acqua salata unendo, negli ultimi 5 minuti, anche gli asparagi. Scolate bene tutto, fate raffreddare sotto l'acqua corrente e condite pasta e asparagi in una terrina con un filo d'olio. Tritate i peperoni e uniteli alla pasta con il tonno spezzettato, la cipolla spellata e affettata e i capperi. In una ciotolina, emulsionate 4-5 cucchiai di olio con il succo del limone, l'aglio spellato e spremuto (oppure, tritato finemente), sale e pepe. Irrorate la salsina sull'insalata di pasta, completate con il prezzemolo tritato e servite.

PASTA FREDDA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 2 pomodori * 2 prugne rosse * 50 g di mandorle pelate * 120 g di feta * 2 fette di prosciutto crudo * 1 mazzetto di erba cipollina * 2 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i fusilli in acqua salata, scolateli al dente, raffreddateli sotto l'acqua corrente e conditeli in una terrina con un filo d'olio. Tostate le mandorle in una padella antiaderente, senza condimenti. Toglietele e rosolate qualche istante nella padella il prosciutto, tagliato a pezzetti. Lavate le prugne, privatele dei noccioli e dividetele a spicchi. Sciacquate i pomodori, privateli di semi e acqua e riduceteli a dadini. Tagliate a dadini la feta. Unite alla pasta gli ingredienti preparati e mescolate. Emulsionate in una ciotolina 4-5 cucchiai di olio con l'aceto, sale e pepe. Irrorate sulla pasta, pepate e completate con l'erba cipollina tagliuzzata.

Fusilli con feta e prugne

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Farfalle con pancetta e zola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di farfalle * 70 g di pancetta affumicata a striscioline * 200 g di gorgonzola * 100 g di radicchio rosso * 200 ml di pomodori pelati * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate il radicchio e tagliatelo a striscioline. Frullate i pelati con 2-3 foglie di basilico per ottenere una salsa grossolana. In una padella antiaderente, fate rosolare la pancetta, senza condimenti, finché diventa croccante. Sgocciolatela con una paletta forata e insaporite qualche minuto nel suo fondo la salsa di pomodoro. Lessate le farfalle in acqua bollente salata, scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e conditele in una terrina con un filo d'olio e il gorgonzola a ciuffetti. Dividetele nei piatti e completateli con la salsa di pomodoro, il radicchio, la pancetta rosolata e basilico fresco tagliato a filetti.

Gramigna alle verdure e grana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

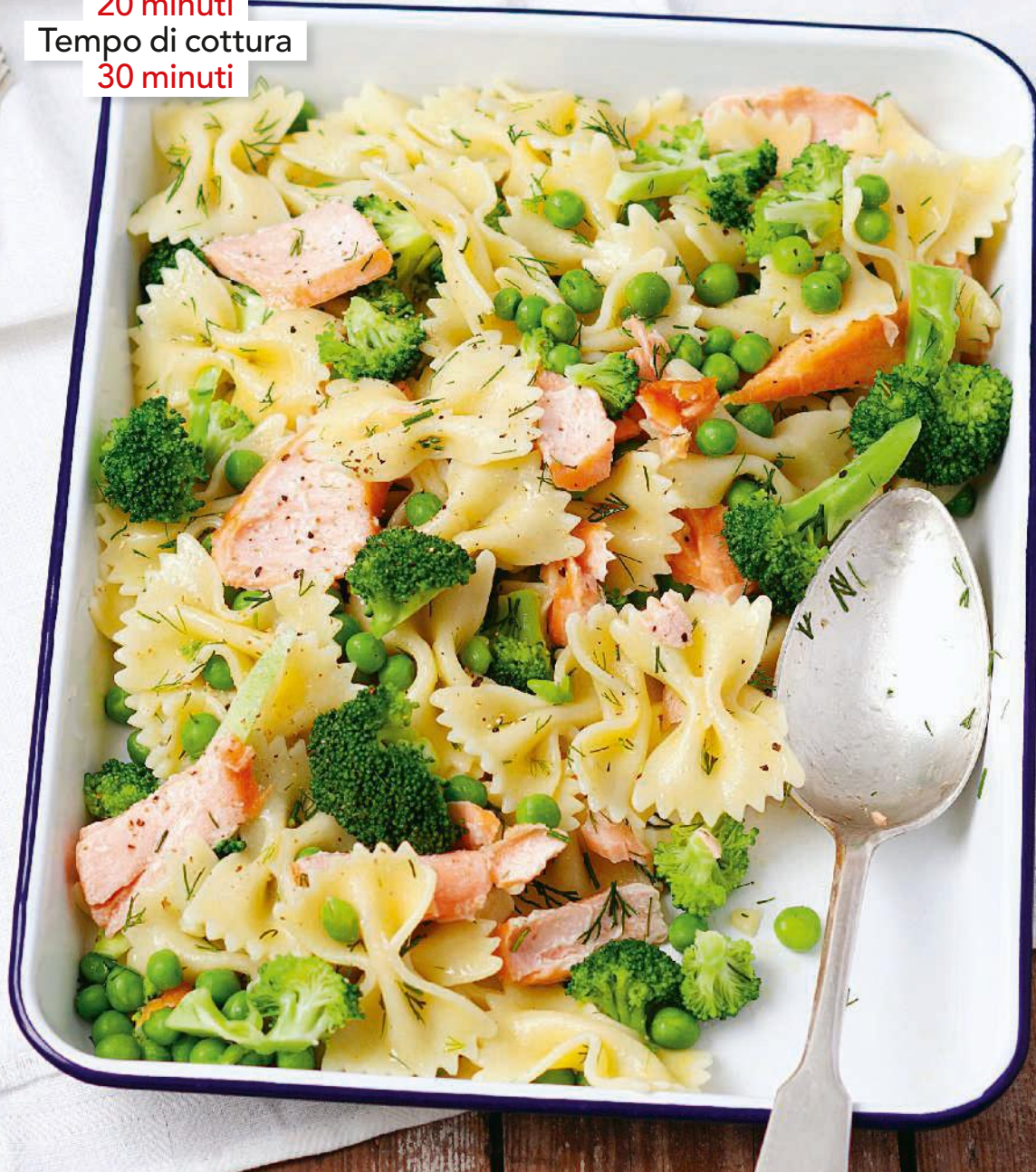
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di gramigna * 1 cetriolo * 100 g di pomodorini ciliegia * ½ peperone giallo * 50 g di mais in scatola * 1 mazzetto di rucola * 1 spicchio d'aglio * 30 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, raffreddatela sotto l'acqua corrente e conditela in una insalatiera con un filo d'olio. Pulite il peperone, tagliatelo a dadini e saltateli in una padella con l'aglio spellato e tritato, olio, sale e pepe. Fateli intiepidire e uniteli alla pasta. Lavate i pomodorini, il cetriolo e la rucola. Tagliate i pomodorini a spicchi. Dividete il cetriolo a metà per il lungo, privatelo dei semi e riducetelo a dadini. Aggiungete alla pasta il mais, i pomodorini, il cetriolo e la rucola, condite con un filo d'olio, regolate di sale, pepate e mescolate delicatamente. Cospargete con il grana grattugiato appena prima di servire.

Farfalle al salmone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di farfalle * 250 g di filetti di salmone senza pelle * 200 g di broccoli a cimette * 150 g di piselli sgranati * 1 ciuffo di aneto * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di salmone di eventuali lische, disponeteli su una placca coperta con carta da forno, conditeli con olio, sale, pepe e cuocete 8-10 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Sciacquate i broccoli e lessateli 8-10 minuti in acqua salata, con i piselli. Scolateli con un mestolo forato, tuffate nell'acqua le farfalle e portatele a cottura. Scolatele, raffreddatele sotto l'acqua corrente e mescolatele in una terrina con il salmone spezzettato, i broccoli e i piselli. Condite con un filo d'olio, il succo del limone e l'aneto tritato, pepate e servite.

PEPERONI

Rossi, gialli, verdi: tutti i colori del gusto

Scodelle al riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 peperoni rossi * 200 g di riso long & wild * 200 g di feta * 200 g di pomodorini ciliegia * ½ cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * 1 cucchiaio di uvetta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate semi e filamenti. Disponete peperoni e calotte in una pirofila, irrorateli con un filo d'olio e infornate 20 minuti a 180°. Intanto, lessate il riso in acqua salata, scolatelo e conditelo in una terrina con un filo d'olio. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio e unite i pomodorini, lavati e divisi a spicchietti. Fate insaporire, aggiungete una presa di origano, l'uvetta, sale, pepe e versate il riso. Mescolate e spegnete. Dividete il riso nei peperoni, completate con i dadini di feta e un filo d'olio e rimettete in forno 20 minuti. Servite con ciuffetti di prezzemolo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta rettangolare * 1 peperone rosso * 1 peperone giallo * 120 g di scamorza bianca * 4 cucchiai di olive nere snocciolate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, disponeteli in una teglia e infornateli a 200° per 25-30 minuti, girandoli spesso. Sfornateli, coprite la teglia con allumino e lasciate intiepidire. Abbassate la temperatura del forno a 180°. Tenete da parte 4 olive e tagliate le altre a rondelle. Srotolate la brisée su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno. Con una rotella tagliapasta, ritagliate 12 rettangoli e distanziateli leggermente. Distribuitevi la scamorza a lamelle sottili e le olive a rondelle, spennellate con un filo d'olio e infornate 20 minuti. Intanto, spellate i peperoni, privateli di piccioli, semi e filamenti, tagliateli a striscioline e conditeli con olio, sale e pepe. Sfornate la brisée e montate le millefoglie nei piatti, alternando cialde e peperoni. Guarnite con le olive tenute da parte.

Millefoglie di cialde

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Marinata ai capperi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 peperoni rossi, gialli e verdi * 1 cipolla * 2 cucchiai di cipolline sott'aceto * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * Origano secco * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 25-30 minuti a 200°, voltandoli di tanto in tanto. Sfornateli, coprite la teglia con alluminio e fateli intiepidire. Pelateli, eliminate piccioli, semi, filamenti e tagliate la polpa a pezzi. Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con olio e sale e lasciate raffreddare. Riunite in una pirofila i peperoni, la cipolla, i capperi, le cipolline e una presa di origano. Condite con 2-3 cucchiai di olio e una spruzzata di aceto, regolate di sale e pepate. Lasciate riposare 1-2 ore in frigorifero prima di servire.

Muffin, crescenza e confettura

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina * 1 peperone rosso * 250 g di crescenza * 3 uova * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 150 ml di latte * 100 g di gruyère grattugiato * 6 cucchiai di confettura di prugne * 50 ml di olio extravergine d'oliva, più quello per gli stampini * Sale e pepe

Lavate il peperone, mettetelo in una teglia e infornatelo 25-30 minuti a 200°, girandolo ogni tanto. Sfornatelo, coprite con alluminio e fatelo intiepidire, poi pulitelo, spellatelo e tagliatelo a dadini. In una ciotola, mescolate le uova con l'olio, il latte, la farina setacciata con il lievito e il formaggio. Unite i dadini di peperone, regolate di sale pepate. Versate il composto in 6 stampini da muffin, unti d'olio. Infornate 20-25 minuti a 180°. Sfornate e fate intiepidire. Tagliate le calotte dei muffin, scavate leggermente l'interno e dividetevi la crescenza. Ripassate in forno 5 minuti e guarnite con la confettura.

PEPERONI

Padellata con patate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 peperone rosso * 1 peperone giallo * 4 patate * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 1 foglia di alloro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e, senza sbucciarle, tagliatele a spicchi. Fatele rosolare 15-20 minuti in una padella con olio e sale. Intanto, lavate i peperoni, privateli di piccioli, semi, filamenti e tagliateli a listarelle. Fateli saltare 10 minuti in un'altra padella ampia con l'alloro, l'aglio schiacciato, olio e sale. Quando le patate sono ben dorate, unitele ai peperoni insieme a qualche rametto di timo. Regolate di sale, pepate e fate saltare tutto insieme per 5-10 minuti. Spegnete e servite gli ortaggi ben caldi.

Cous cous mediterraneo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 4 peperoni * 1 cipolla * 1 cucchiaio di uvetta * 1 cucchiaio di pinoli * 2 cucchiai di olive verdi a rondelle * 1 ciuffo di prezzemolo * Curcuma * 250 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete il cous cous in una ciotola, versatevi 200 ml di brodo bollente, unite una noce di burro e un pizzico di curcuma, mescolate, coprite e lasciate gonfiare 10 minuti. Intanto, lavate i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate semi e filamenti. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite il cous cous sgranato e fatelo insaporire. Fuori dal fuoco aggiungete l'uvetta, i pinoli, le olive e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Farcite i peperoni con il cous cous e sistemateli in una pirofila foderata di carta da forno. Versate sul fondo il brodo rimasto e irrorate d'olio. Coprite con alluminio e infornate 45 minuti a 180°, scoprendo gli ultimi 10-15 minuti.

Hummus rosso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 peperoni rossi * 300 g di ceci lessati * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di salsa tahina * ½ cucchiaino di cumino in polvere * 1 limone * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 25-30 minuti a 200°, girandoli ogni tanto. Sfornate, coprite con alluminio, fate intiepidire, poi spellate i peperoni e privateli di piccioli, semi e filamenti. Frullateli nel mixer con i ceci, l'aglio spellato e affettato, la tahina, il cumino, il succo del limone, sale, pepe e 3-4 cucchiai di olio: azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto cremoso, aggiungendo un paio di cucchiai d'acqua se risultasse troppo denso. Trasferite la crema in una ciotola, condite con un giro di aceto balsamico, guarnite a piacere con menta a striscioline e servite con pane o focaccia al sesamo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 peperoni rossi * 1 zucchina * 1 pomodoro * 1 cipolla * 4 uova * 100 g di gruyère grattugiato * 4 cucchiai di latte * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i peperoni, eliminate piccioli, semi e filamenti, divideteli a falde e riducetele a tocchetti.

Lavate e tagliate a pezzetti la zucchina. Scottate il pomodoro pochi istanti in acqua bollente, pelatelo, privatelo di semi e acqua e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate e affettate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio, unite le altre verdure e saltate 15 minuti. Salate, pepate e fate intiepidire.

Sbattete le uova con il latte e il formaggio, unite le verdure saltate e regolate di sale. Versate il composto in uno stampo rettangolare unto d'olio. Infornate per circa 30 minuti a 200°. Sfornate, fate intiepidire nello stampo, poi sformate su un piatto e servite il flan, a piacere tiepido o freddo, guarnito con il basilico.

Flan ortolano

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

PEPERONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta rettangolare * 2 peperoni gialli * 2 peperoni rossi * 1 mazzetto di basilico * 1 uovo * 100 ml di panna fresca * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 30 minuti a 200°, girandoli ogni tanto. Sfornate, coprite con alluminio e fate intiepidire. Spellate i peperoni, privateli di piccioli, semi, filamenti e divideteli a listarelle. Conditele in una terrina con basilico spezzettato, olio, sale e pepe. In una ciotola, sbattete l'uovo con la panna, sale e pepe. Ungete d'olio uno stampo rettangolare, foderatelo con la brisée, bucherellate il fondo e versate il mix di uovo e panna. Coprite con i peperoni e infornate circa 30 minuti a 180°. Sfornate e servite con basilico fresco.

Quiche di brisée

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Corni ripieni

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 peperoni corno * 1 melanzana * 1 cipolla rossa * 250 g di patate * 1 spicchio d'aglio * 300 g di passata di pomodoro * 60 g di caciocavallo * Origano secco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a dadini la melanzana e le patate. Rosolate le patate in una padella con un filo d'olio. Quando iniziano a colorire, unite i dadini di melanzana, una presa di origano, sale, pepe e dorate 5-10 minuti. Intanto, lavate i peperoni, tagliateli a metà per il lungo e puliteli. Mescolate in una ciotola la passata con l'aglio spellato e tritato, sale, pepe e origano. Distribuitela sul fondo di una pirofila unta d'olio. Farcite i peperoni con i dadini di melanzana e patate e la cipolla, spellata e affettata. Disponeteli nella pirofila, irrorate d'olio e infornate per circa 35 minuti a 180°. Togliete dal forno, cospargete la superficie con il caciocavallo a fettine sottili, pepate a piacere e rimettete in forno 10 minuti. Servite con il prezzemolo.

Mini calzoni farciti

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di farina, più quella per la lavorazione * 2 peperoni rossi * 1 peperone giallo * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate la farina in una ciotola, unite al centro 50 ml d'olio, una presa di sale e iniziate a unire circa 100 ml d'acqua, impastando fino a ottenere un insieme omogeneo e morbido. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti. Scottate e sbucciate i pomodori, privateli di semi e acqua e tagliate la polpa a dadini. Pulite i peperoni eliminando piccioli, semi e filamenti e tagliateli a filetti. In una padella fate appassire con un filo d'olio cipolla e aglio, spellati e tritati. Unite i peperoni e, dopo 5 minuti, i pomodori. Salate, pepate e cuocete 15 minuti a fuoco moderato per ottenere un intingolo asciutto. Fate raffreddare. Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato in una sfoglia sottile. Ricavate tanti dischi di circa 12 cm di diametro e dividetevi la farcia. Inumidite i bordi della pasta e piegate a mezzaluna, sigillando l'orlo con i rebbi di una forchetta. Trasferite i piccoli calzoni su una placca rivestita di carta da forno. Spennellateli con l'uovo, sbattuto con un pizzico di sale, e infornate circa 30 minuti a 180°.

Uova in tegame

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 2 peperoni rossi * 1 peperone verde * 1 peperone giallo * 4 pomodori * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Paprica affumicata o dolce * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate e pelate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Lavate i peperoni e privateli di piccioli, semi e filamenti. Tagliateli a dadini e rosolateli 15 minuti in una padella con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Unite i pomodori, una presa di paprica, sale, pepe, un filo d'acqua e proseguite la cottura circa 20 minuti, bagnando se occorre con altra acqua ma ottenendo alla fine un sugo denso. Formate 4 cavità, sgusciatevi le uova, condite con sale, pepe, altra paprica a piacere e cuocete 7-8 minuti, finché gli albumi sono rappresi.

ACCIUGHE
& sardine: il mare in tavola

Pirofila alla puttanesca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di acciughe pulite, senza teste e lische * 400 g di polpa di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiai di olive taggiasche snocciolate * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * Origano secco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Lavate le acciughe, asciugatele con carta da cucina, salatele e pepatele. Tritate le olive e i capperi strizzati. Fate appassire l'aglio, spellato e tritato, in un tegame con un filo d'olio. Unite il pomodoro, l'origano, olive e capperi, regolate se occorre di sale, pepate e cuocete 10 minuti. Versate il sugo in una pirofila, adagiate le acciughe e condite con un filo d'olio. Infornate 10 minuti a 180°. Guarnite con il prezzemolo.

Mini quiche alle verdure

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 200 g di acciughe pulite e aperte a libro * 400 g di patate * 1 zucchina * 1 peperone rosso * 1 melanzana * 60 g di radicchio rosso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ricavate dalla sfoglia 4 dischi e rivestite altrettanti stampini, unti d'olio. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e legumi secchi e infornate 15 minuti a 180°. Mondate le verdure. Tagliate a pezzetti peperone, zucchina, patate e melanzana. Fatele stufare 20 minuti in una padella con olio, sale e pepe, bagnando ogni tanto con un filo d'acqua. Sciacquate le acciughe e asciugatele. Sfornate le mini quiche, eliminate legumi e carta e farcite le sfoglie con le verdure e le acciughe, leggermente salate. Rimettete in forno 6-7 minuti. Sfornate e servite con il radicchio tagliuzzato.

Flan soffice

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di sardine pulite, senza teste e lische * 60 g di farina, più quella per la lavorazione * 2 uova * 200 ml di latte * 40 g di burro, più quello per lo stampo * Sale

Sciacquate e asciugate le sardine. In una ciotola, sbattete le uova con un pizzico di sale. Unite la farina setacciata e stemperate con il latte e il burro fuso. Condite con un pizzico di sale le sardine, infarinatele leggermente e distribuitene uno strato sul fondo di una pirofila imburrata. Versate la pastella, aggiungete le sardine rimaste e infornate circa 50 minuti a 150°. Servite il flan, a piacere tiepido o freddo, direttamente nella pirofila.

Cavatelli ai broccoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di cavatelli freschi * 7 acciughe sotto sale * 500 g di broccoli a cimette * 1 spicchi d'aglio tritati * 1 peperoncino secco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i broccoli e lessateli 7-8 minuti in abbondante acqua salata. Intanto, sciacquate le acciughe, diliscatele e dividetele a filetti. Scolate i broccoli con un mestolo forato, conservando l'acqua. In una padella, fate scaldare un filo d'olio con l'aglio, spellato e tritato, e il peperoncino sbriciolato. Aggiungete 2 filetti di acciughe e fateli sciogliere, mescolando. Unite i broccoli e lasciate insaporire. Intanto, riportate a bollore l'acqua dei broccoli e tuffate i cavatelli. Stemperate il condimento nella padella con un filo di acqua di cottura della pasta. Scolate i cavatelli al dente, trasferiteli nel condimento, unite i filetti di acciughe rimasti, saltate qualche istante e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 sardine pulite, senza teste * 2 pomodori * 2 spicchi d'aglio * 1 mazzetto di finocchietto * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le sardine, asciugatele e salatele. Lavate il finocchietto, tuffatelo qualche istante in acqua bollente salata, sgocciolatelo (conservate l'acqua) e tagliuzzatelo, compresi i gambi più teneri. Scottate i pomodori nell'acqua riportata a bollore, scolateli, pelateli e tagliateli a dadini privandoli di semi e acqua. Spellate gli spicchi d'aglio, affettateli a rondelle e friggetele in un padellino con 2-3 cucchiai di olio finché iniziano a dorare, ma badando che non brucino. Scolatele ed emulsionate l'olio di cottura, in una ciotolina, con il succo del limone. Unite il finocchietto, sale e pepe. Sistemate le sardine in una pirofila, distribuite il pomodoro e l'aglio, irrorate con l'emulsione, poco altro olio e pepate. Infornate circa 15 minuti a 180°.

Teglia all'aglio e finocchietto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Rotolini alle spezie

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
20 sardine pulite e aperte a libro * 1 spicchio d'aglio * ½ limone * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di paprica * ½ cucchiaino di curcuma * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le sardine, asciugatele bene e disponetele su un tagliere, con la polpa verso l'alto. Tritate finemente l'aglio spellato e il prezzemolo. Mescolateli in una ciotolina con il cumino, la paprica, la curcuma, una presa di peperoncino, il succo del limone, un filo d'olio e un pizzico di sale. Spennellate la polpa delle sardine con questa miscela, arrotolatele e sistematele in una pirofila che le contenga a misura unta d'olio. Infornate per circa 10 minuti a 200°. Servite a piacere le sardine calde, tiepide o fredde.

Filetti al formaggio

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di acciughe pulite e aperte a libro * 100 g di emmentaler * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le acciughe e asciugatele con carta da cucina. Grattugiate il formaggio a filetti e mescolateli con poco prezzemolo tritato. Lavate il limone e grattugiate la scorza sul formaggio. Sistemate le acciughe in una teglia, foderata con carta da forno, con la polpa verso l'alto. Salatele leggermente e copritele con il composto di formaggio. Infornate circa 10 minuti a 200° e servite le acciughe ben calde.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta brisée pronta * 100 g di acciughe sotto sale * 300 g di caciotta di pecora * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Dissalate le acciughe lavandole sotto l'acqua corrente, asciugatele con carta da cucina, diliscatele e spezzettatele. Ungete d'olio uno stampo a cerniera da circa 24 cm di diametro, foderatelo con un disco di brisée, facendo risalire la pasta sul bordo, e bucherellate il fondo. Tagliate il formaggio a fette e distribuitele nello stampo, alternate alle acciughe. Condite gli strati con un filo d'olio e pepate a piacere. Ricavate dalla pasta rimasta un disco della misura dello stampo, disponetelo sul ripieno e sigillate i bordi. Praticate al centro un foro e inseritevi un cilindretto di carta da forno, per far sfiatare il vapore. Sbattete l'uovo e spennellatelo sulla superficie della torta. Infornate per circa 35 minuti a 200°. Fate intiepidire prima di sformare e servire.

Torta alla caciotta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

ACCIUGHE E SARDINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 fette lunghe di pane per tramezzini senza crosta * 80 g di sardine in scatola senza spine * 100 g di peperoni in agrodolce * 3 cucchiai di maionese * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 1 ciuffo di prezzemolo * Succo di limone * Sale e pepe

Tagliate i peperoni a dadini. Mescolate il formaggio fresco con la maionese e qualche goccia di succo di limone, regolate di sale e pepate. Stendete sul piano di lavoro un largo pezzo di pellicola e disponetevi le fette di pane, leggermente sovrapposte, per formare un rettangolo. Coprite con altra pellicola e passate con il mattarello, per appiattire e saldare le fette tra loro. Eliminate la pellicola superiore e spalmate il pane con il composto di formaggio. Distribuitevi il prezzemolo tritato, i peperoni e le sardine spezzettate. Con l'aiuto della pellicola, arrotolate il pane partendo da un lato lungo. Chiudete bene il rotolo avvolgendolo nella pellicola e mettetelo in frigorifero almeno 4 ore prima di scartarlo, affettare le girelle e servire.

Girelle di pane

Preparazione
20 minuti

Cake salato alle erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di sardine in scatola senza spine * 250 g di farina, più quella per lo stampo * 100 g di panna acida o yogurt greco * 4 uova * 1 bustina di lievito in polvere * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e unitevi le uova, la panna acida o lo yogurt e un paio di cucchiai di olio. Lavate il limone, grattugiate la scorza sull'impasto e incorporate le sardine a pezzetti e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake, versate il composto e infornate circa 45 minuti a 180°. Fate intiepidire, sformate e servite, con fettine di limone a piacere.

Terrina alle cipolle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetti di acciughe * 2 cipolle * 1 mazzetto di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e affettate le cipolle. Fatele appassire in un tegame con 2-3 rametti di timo, una noce di burro, sale e pepe. Sciacquate le acciughe e asciugatele con carta da cucina. Salatele e pepatele. Disponetele a strati in una terrina imburrata, alternandole con le cipolle e terminando con i pesci. Irrorate d'olio, coprite e infornate circa 20 minuti a 180°. Sfornate e fate intiepidire o raffreddare prima di servire, a piacere con timo fresco e crostini di pane ai semi.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghettini * 8 filetti di acciughe sott'olio * 4 pomodori * ½ cipolla * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di basilico fresco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Scottate i pomodori in acqua bollente, scolateli, pelateli, privateli di semi e acqua e tritateli. In una padella, fate appassire aglio e cipolla, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite 2 acciughe e mescolate per scioglierle. Aggiungete i pomodori, 2 foglie di basilico spezzettate e fate sobbollire 10 minuti. Unite i filetti di acciughe rimasti e regolate se occorre di sale. Lessate gli spaghettini in acqua bollente salata. Scolateli al dente e ripassateli nel sugo alla marinara. Completate con basilico fresco e servite.

Spaghettini alla marinara

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

ZENZERO

Il guizzo speziato che esalta ogni piatto

Rillette di salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di filetti di salmone senza pelle * 100 g di salmone affumicato * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 1 cuore di sedano * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 limone * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Cuocete a vapore i filetti di salmone, privateli delle lische e sminuzzateli. Mescolateli in una terrina con lo zenzero e il succo del limone. Aggiungetevi il salmone affumicato a pezzetti e mescolate. Mondate il sedano, affettatelo sottilmente e unitelo al salmone insieme al formaggio. Condite con un filo d'olio, regolate di sale, pepate e completate con l'erba cipollina tagliuzzata. Servite accompagnando, a piacere, con crostini di pane.

Polpettine con salsa rosa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g di filetti di salmone senza pelle * 250 g di patate * ½ barbabietola cotta * 2 scalogni * 3 uova * ½ limone * 2 cm di zenzero fresco * Pangrattato * 1 mazzetto di erba cipollina * 250 g di yogurt greco * Semi di papavero * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Tagliate a pezzetti la barbabietola e frullatela nel mixer con lo yogurt, la panna, la barbabietola a dadini, il succo del limone, un filo di olio d'oliva e un pizzico di sale. Lavate le patate, tagliatele a dadini e lessatele in acqua salata. Intanto, cuocete a vapore il salmone, poi privatelo delle lische e spezzettatelo. Schiacciate le patate in una terrina, aggiungete il salmone, lo scalogno spellato e tritato, la scorza grattugiata, l'erba cipollina tagliuzzata e lo zenzero, pelato e grattugiato. Mescolate unendo circa 50 g di pangrattato, fino a ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Formate le polpettine, passatele nelle uova sbattute e rotolatele in abbondante pangrattato. Friggetele poche per volta in olio di semi, scolatele su carta da cucina e servitele con la salsa, decorando con i semi di papavero.

ZENZERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di sovracosce di pollo senza pelle * 200 g di carote * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 1 cucchiaino di zucchero di canna * 1 cucchiaino di amido di mais * 1 arancia * 1 ciuffo di prezzemolo * 4 cucchiai di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private la carne degli ossi e riducete la polpa a bocconcini. Raschiate le carote e tagliatele a filetti. Fatele saltare in una padella con la cipolla, spellata e affettata, e l'aglio schiacciato. Unite la carne, lo zenzero fresco, quello in polvere, sale, pepe e saltate 10 minuti a fuoco vivace, finché il pollo è dorato. Pelate al vivo l'arancia ricavando gli spicchi privi di pellicine. Lavorate su una ciotola per raccogliere il succo che esce durante l'operazione. Aggiungete al succo tanta acqua da ottenere circa 100 ml di liquido e miscelatelo con il vino, lo zucchero e il concentrato. Stemperatevi l'amido e versate la salsa sul pollo. Cuocete altri 10 minuti, finché la salsa si addensa. Unite gli spicchi d'arancia e regolate di sale. Completate con il prezzemolo tritato.

Sauté di pollo all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Frittelle di ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 ananas * 120 g di farina * 60 ml di latte * 1 uovo * 3 cucchiai di zucchero di canna * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 2 cucchiai di rum * 1-2 fette di ananas disidratato * Zucchero semolato * Bicarbonato * Olio di semi di arachidi * Sale

In una ciotola, setacciate la farina con una presa di bicarbonato e mescolatela con lo zucchero di canna. Aggiungete l'uovo, il rum, un pizzico di sale e amalgamate con una frusta a mano stemperando con il latte a filo, fino a ottenere una pastella densa. Coprite e mettete in frigo 2 ore. Tritate l'ananas disidratato e mescolatelo con un cucchiaio di zucchero semolato. Mondate l'ananas e riducete la polpa a cubotti. Tamponateli bene con carta da cucina e mescolateli in una terrina con lo zenzero grattugiato. Tuffateli pochi per volta nella pastella, rigirando delicatamente, e friggeteli in abbondante olio in una casseruola dai bordi alti, Scolate via via le frittelle su carta da cucina, spolverizzate con il trito di ananas e servite.

Riso saltato con gamberi e alghe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di riso Basmati * 250 g di gamberetti sgusciati * 2 cipollotti * 1 peperoncino fresco * 2 cm di zenzero fresco * 2-3 fettine di zenzero disidratato * 1 foglio di alga nori (alga per sushi, si trova nei negozi di prodotti asiatici) * Concentrato di pomodoro * 1 lime * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e fatelo raffreddare. Mondate cipollotti e peperoncino e tagliateli a rondelle. Pelate e grattugiate lo zenzero fresco. Private i gamberetti del filo nero e sciacquateli. Fateli saltare in una padella ampia, con un filo d'olio caldo, per 30-60 secondi. Sgocciolateli e fate appassire nella padella, con poco altro olio, i cipollotti con lo zenzero grattugiato e il peperoncino. Stemperate nel fondo una punta di concentrato, aggiungete il riso, le alghe, lo zenzero disidratato a pezzetti e fate saltare a fuoco vivo 3-4 minuti. Riunite i gamberetti, regolate di sale e fate insaporire. Spruzzate con il succo del lime e completate con le alghe, tagliate a filetti sottilissimi con le forbici, e con coriandolo o prezzemolo spezzettato.

Plumcake alla banana e cacao

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 banane * 250 g di farina autolievitante, più quella per lo stampo * 120 g di burro, più quello per lo stampo * 120 g di zucchero di canna * 2 uova * 3 cm di zenzero fresco * 2 cucchiaini di cacao amaro * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 40 g di zenzero candito * Sale

Lavorate in una ciotola il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso. Amalgamate le uova, una banana sbucciata e schiacciata e lo zenzero fresco, pelato e grattugiato. Incorporate poco per volta la farina, setacciata con lo zenzero in polvere, il cacao e la cannella, e un pizzico di sale. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato. Distribuite sulla superficie la banana rimasta, sbucciata e affettata, e lo zenzero candito dadini. Infornate 45-50 minuti a 180°. Accompagnate a piacere con yogurt greco.

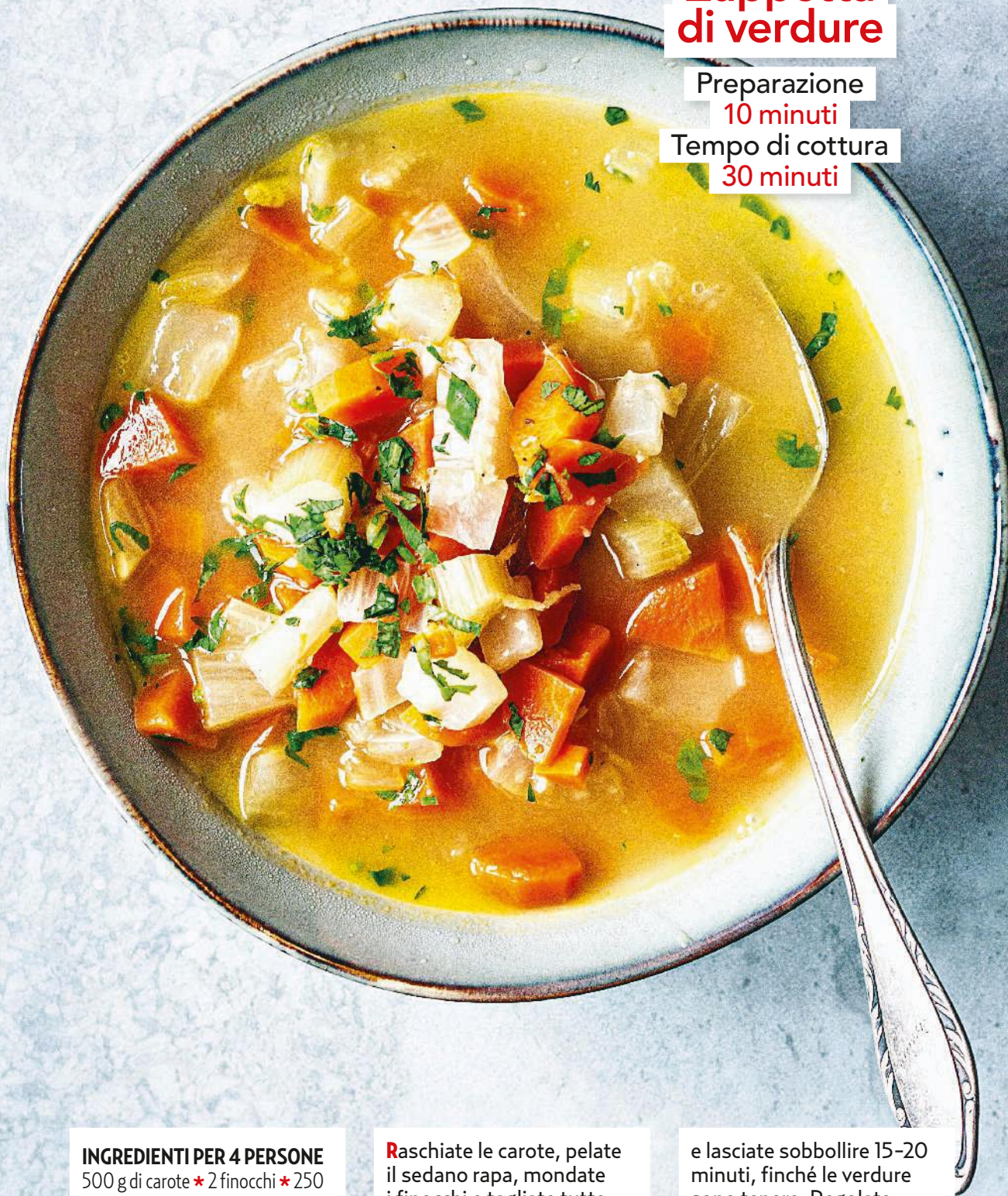
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 ananas * 2 banane * 50 g di polpa pulita di cocco * 150 g di zucchero di canna * 200 g di burro, più quello per la pirofila * 200 g di farina * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 cucchiaino di cannella in polvere * 1 lime * Sale

Mondate l'ananas e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate le banane e affettatele a rondelle. Grattugiate il cocco a filetti con una grattugia a fori larghi. Mescolate in una terrina la frutta con lo zenzero, 50 g di zucchero e il succo del lime, poi trasferitela in una pirofila ben imburrata. In una ciotola, mescolate velocemente con la punta delle dita la farina con il burro a pezzetti, lo zucchero rimasto, la cannella e un pizzico di sale, per ottenere un insieme di briciole. Spargetele sulla frutta e infornate 45 minuti a 180°.

Crumble di frutta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Zuppetta di verdure

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di carote * 2 finocchi * 250 g di sedano rapa * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * Noce moscata * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 litro di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, pelate il sedano rapa, mondate i finocchi e tagliate tutte le verdure a dadini. Fatele rosolare in una casseruola con un filo d'olio e lo zenzero. Aggiungete il brodo, portate a bollore e lasciate sobbollire 15-20 minuti, finché le verdure sono tenere. Regolate di sale e pepate. Insaporite con una grattugiata di noce moscata, completate con il prezzemolo tritato e servite in tavola.

ZENZERO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 400 g di ceci lessati * ½ cipolla * 2 porri sottili * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato * 1 limone * 2 cucchiai di salsa di soia * 2 cucchiai di miele * 1 cucchiaino di amido di mais * 1 cucchiaio di olio di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e mescolateli in una ciotolina con la soia, un cucchiaio d'acqua, il miele, l'olio di sesamo e l'amido. Sbucciate e affettate la cipolla. Mondate e tagliate a rondelle spesse i porri. Pulite e affettate il peperoncino. Private il pollo di cartilagine e ossicino, tagliate la polpa a dadini e rosolateli in una padella con un filo di olio d'oliva. Toglieteli e, nella stessa padella, aggiungete poco altro olio d'oliva e fate saltare a fuoco vivo cipolla, porri e peperoncino con lo zenzero e l'aglio, spellato e tritato. Aggiungete i ceci e fate insaporire 3-4 minuti. Riunite il pollo e proseguite la cottura altri 5 minuti. Versate la salsa preparata e fate addensare per un paio di minuti, mescolando continuamente. Regolate di sale, pepate e servite.

Pollo e ceci al miele

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Pavlova esotica

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 albumi * 200 g di zucchero semolato * 1 cucchiaino di aceto di mele * 1 cucchiaino di amido di mais * 250 ml di panna fresca * 50 g di zucchero a velo * 50 g di zenzero candito * 250 g di ananas sciroppato

Stendete un foglio di carta da forno su una placca, disegnatevi un disco di circa 25 cm di diametro, poi capovolgete il foglio sulla placca (così, vedrete il disegno in trasparenza, lasciando l'inchiostro verso il basso). Iniziate a montare gli albumi nella planetaria, con la frusta. Aggiungete l'aceto e, poco alla volta e continuando a montare, lo zucchero semolato mescolato con l'amido. Quando la meringa risulta bianca, lucida e soda, distribuitela sulla teglia, all'interno del disco, spalmandola con il dorso di un cucchiaio, in modo che i margini siano leggermente rialzati (per poi contenere la farcitura). Infornate a 150° per circa un'ora. Spegnete, lasciate raffreddare la meringa nel forno spento, poi trasferitela su un piatto. Montate la panna con lo zucchero a velo, distribuitela all'interno della meringa e passate in frigo per un paio d'ore Scolate l'ananas dal suo sciroppo e tagliatelo a dadini. Tagliate a dadini piccoli anche lo zenzero candito. Spargete ananas e zenzero sul dolce e servite.

SEMIFREDDI

Il brivido dolce per ogni palato

Sformatini ai lamponi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di lamponi * 3 uova * 150 g di zucchero * 330 ml di panna fresca * 140 ml di latte * 50 g di zucchero * 1 cucchiaio di rum * ½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Lavate i lamponi e fateli appassire in una casseruola con 25 g di zucchero e il rum. Lasciate raffreddare. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi in 2 ciotole. In un pentolino, sciogliete 75 g di zucchero con 50 ml d'acqua e portate a bollore. Montate gli albumi e, quando iniziano a prendere corpo, versate a filo lo sciroppo caldo, senza smettere di montare, per ottenere una meringa soda. Unite i lamponi e infine 250 ml di panna montata. Distribuite il composto in 6 stampini e mettete in freezer almeno una notte. Mescolate i tuorli con lo zucchero rimasto. Scaldate in una casseruola il latte e la panna rimasta con la vaniglia. Versateli a filo sui tuorli, trasferite nel pentolino e fate addensare a fuoco dolcissimo, sempre mescolando, finché la crema vela il dorso di un cucchiaio. Passate la crema al colino versandola direttamente in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Sformate i semifreddi e serviteli con la crema e biscottini a piacere.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 arance * 250 ml di latte * 200 ml di panna fresca * 3 tuorli * 125 g di zucchero * 3 fogli di gelatina * 12 savoiardi * 1 ciuffo di menta * 100 ml di liquore all'arancia * Burro

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Lavate un'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate i tuorli in un pentolino con lo zucchero e la scorza, stemperate con il latte e fate addensare la crema a fuoco bassissimo, mescolando. Scioglietevi la gelatina strizzata e unite 3 cucchiai di liquore e 3 di succo, fate raffreddare e incorporate la panna montata. Mescolate il succo d'arancia e il liquore rimasti e inzuppatevi i savoiardi.

Foderate di pellicola uno stampo da plum cake, spennellatelo di burro fuso e alternate savoiardi e crema. Battete lo stampo sul piano di lavoro per compattare gli strati, mettete in freezer 2 ore, poi trasferite in frigo un'ora. Sformate il dolce e decorate con ciuffi di menta e gli spicchi delle arance rimaste.

Terrina all'arancia

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di gelato alla vaniglia * 500 g di gelato al cioccolato * 500 g di gelato al pralinato * 100 g di nocciole sgusciate * 30 g di zucchero * 60 g di cioccolato fondente

Tostate le nocciole qualche istante in una padella antiaderente, lasciatele raffreddare e tritatele grossolanamente. In una casseruola a fondo spesso, fate sciogliere lo zucchero con qualche goccia d'acqua fino a ottenere un caramello ambrato. Fuori dal fuoco aggiungete le nocciole e mescolate. Versate il composto su un foglio di carta da forno, livellate con una spatola e lasciate raffreddare, quindi tritate in modo grossolano le nocciole caramellate. Rivestite di pellicola uno stampo da plum cake. Distribuite sul fondo il gelato alla vaniglia e coprite con quello al cioccolato. Aggiungete uno strato di nocciole caramellate (tenetene da parte alcune per guarnire) e terminate con il gelato al pralinato. Mettete in freezer per almeno 3 ore. Al momento di servire, fate fondere il cioccolato a bagnomaria. Sformate il dolce, distribuitevi le nocciole caramellate rimaste, irrorate con il cioccolato fuso e servite.

Tris di gelati alle nocciole

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Coppette ai marshmallow

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
40 marshmallow * 60 ml di latte * 500 ml di panna fresca * 100 g di cioccolato al latte

In una casseruola, fate sciogliere i marshmallow con il latte a fiamma bassissima, mescolando con una spatola. Spegnete, versate in una ciotola e fate raffreddare. Spezzettate il cioccolato, montate la panna ben soda e incorporateli alla crema. Amalgamate con delicatezza, dividete il composto in 6 coppette e passate in freezer almeno 6 ore prima di servire.

Torta gelata alle albicocche

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g di albicocche * 200 g di biscotti secchi * 120 g di burro * 250 ml di panna fresca * 200 g di yogurt greco * 80 g di zucchero a velo * 2 cucchiai di zucchero semolato * 2 cucchiai di latte * 8 g di gelatina in fogli * ½ limone

Tritate finemente i biscotti, mescolateli con il burro fuso e stendete il composto sul fondo di uno stampo a cerniera, foderato di pellicola. Compattate con il dorso di un cucchiaio e fate rassodare un'ora in frigo. Lavate 200 g di albicocche, privatele dei noccioli e frullatele con 2 cucchiai di zucchero semolato. Portatele a bollore in una casseruola con il succo del limone, spegnete e fate raffreddare. Mettete i fogli di gelatina a bagno in acqua fredda. Lavorate in una ciotola lo yogurt greco con lo zucchero a velo. Sciogliete la gelatina nel latte caldo, fate intiepidire e unitela alla purea di albicocche, poi versate il tutto nello yogurt. Incorporate delicatamente la panna montata, versate il composto nello stampo, livellate e mettete in freezer 5-6 ore. Decorate con le albicocche rimaste lavate, private dei noccioli e tagliate a spicchi.

Parfait ai canditi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di pan di Spagna pronto * 100 g di zucchero * 400 ml di latte * 4 tuorli * 400 ml di panna fresca * 200 ml di vino bianco dolce * 5 fogli di gelatina * 100 g di canditi misti a dadini

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Con la frusta elettrica, lavorate in una ciotola i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa. Incorporate il latte tiepido, poco per volta, continuando a mescolare. Cuocete la crema a bagnomaria, sempre rigirando con la frusta. Appena si addensa unite la gelatina, scolata e strizzata, e i canditi. Levate dal bagnomaria e lasciate raffreddare la crema. Tagliate il pan di Spagna a tocchetti e bagnateli velocemente nel vino, mescolato con altrettanta acqua. Unite alla crema 300 ml di panna montata. Versatene uno strato in uno stampo da budino a pareti lisce, coprite con parte del pan di Spagna inzuppato e ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Mettete in freezer per 4-5 ore. Sformate il dolce e guarnitelo con ciuffi della panna rimasta, montata.

Bicchierini al mascarpone

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di mascarpone * 200 ml di panna fresca * 140 g di zucchero * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 300 g di frutti di bosco

Lavate e asciugate bene i frutti di bosco. Allargateli su un vassoio, ben distanziati tra loro, e metteteli in freezer. Lavorate il mascarpone con metà dello zucchero e la vaniglia. Montate la panna con lo zucchero rimasto, incorporatela al mascarpone e distribuite la crema in 4 bicchierini. Fate rassodare in freezer per 5-6 ore. Decorate con i frutti di bosco congelati appena prima di servire.

Zuccotto alla ricotta

Preparazione
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 dischi di pan di Spagna pronto * 400 g di ricotta * 300 ml di panna fresca * 80 g di zucchero a velo, più quello per guarnire * 50 g di canditi misti a dadini * 30 g di cioccolato fondente * 1 bicchierino di rum

Ricavate da uno strato di pan di Spagna un disco delle dimensioni dell'imboccatura di uno stampo da zuccotto. Tagliate il resto a triangoli e foderatevi l'interno dello stampo, mettendo i vertici sul fondo e riempiendo i vuoti con i ritagli. Diluite il rum con la stessa quantità d'acqua e spennellate l'interno dello stampo e un lato del disco. Lavorate la ricotta in una ciotola con lo zucchero, per renderla cremosa. Unite i canditi, il cioccolato tagliato a scagliette e amalgamate. Incorporate la panna montata e versate il composto nello stampo. Battete il fondo sul piano di lavoro per eliminare i vuoti e chiudete con il disco di pan di Spagna. Passate in freezer 5-6 ore prima di sformare, spolverizzare di zucchero a velo e servire.

Meringata al mojito

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g di albumi (circa 5-6 albumi) * 400 g di zucchero * 300 ml di panna fresca * 200 g di yogurt greco * 140 g di zucchero di canna * 4 meringhe * 1 bicchierino di rum bianco * 2 lime * 1 mazzetto di menta

Lavate i lime e grattugiate la scorza. In un pentolino, portate a bollore 70 ml d'acqua con lo zucchero, a fuoco basso. Iniziate a montare gli albumi nella ciotola della planetaria con la frusta e, quando iniziano a prendere corpo, unite a filo lo sciroppo caldo, senza smettere di montare. Lavorate fino a ottenere un composto sodo. In una terrina, lavorate lo yogurt con lo zucchero di canna, il rum e metà della scorza dei lime. Incorporatevi delicatamente, con una spatola, il composto di albumi e infine la panna montata. Lavate e asciugate 2 manciate di foglie di menta e tritatele finemente. Foderate di pellicola uno stampo rettangolare. Distribuite sul fondo uno strato di composto, coprite con metà della menta tritata e della scorza di lime rimasta, completate con il resto del composto, livellate e cospargete con menta e scorza di lime rimaste. Trasferite in freezer per almeno 6 ore. Sformate il dolce e, prima di servire, guarnitelo con le meringhe spezzettate.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
650 g di frutti di bosco e fragole * 500 ml di panna fresca * 5 tuorli * 170 g di zucchero * 1 cucchiaio di latte * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * ½ limone

In una ciotola, sbattete con una frusta a mano i tuorli con 120 g di zucchero, il latte e la vaniglia. Cuocete la crema per circa 5 minuti, continuando a sbattere finché diventa soffice. Togliete dal bagnomaria e fate raffreddare. Lavate i frutti, tagliatene 200 g a pezzetti e uniteli alla crema. Montate la panna e amalgamatela al composto. Trasferitelo in uno stampo da budino e mettete in freezer per almeno 6 ore. Tagliate a pezzetti e fate appassire in una casseruola 250 g di frutti con il succo del limone e lo zucchero rimasto. Sformate il dolce e decorate con la salsa e i frutti rimasti.

Corona ai frutti di bosco

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Lingotti ai pistacchi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tuorli * 100 g di zucchero * 1 cucchiaio di crema di pistacchi * 90 g di pistacchi sgusciati * 400 ml di panna fresca * 150 g di cioccolato fondente * 1 tazzine di caffè * Latte

Scottate per pochi istanti i pistacchi in acqua bollente, scolateli e strofinateli in un telo per eliminare le pellicine. In una ciotola, sbattete i tuorli con lo zucchero e fate addensare la crema per circa 5 minuti a bagnomaria, continuando a montare fino a ottenere un composto spumoso. Togliete dal bagnomaria e lasciate raffreddare. Aggiungete la crema di pistacchi e la panna montata. Tritate in modo grossolano 2/3 dei pistacchi e incorporateli al semifreddo. Versate il composto in 4 stampini rettangolari e passate in freezer una notte. Tagliuzzate il cioccolato in una ciotola e fatelo sciogliere a bagnomaria con il caffè e un filo di latte caldo. Sformate i dolci, guarniteli con i pistacchi rimasti, tritati in modo grossolano, e serviteli accompagnati dalla salsa al cioccolato e caffè.

Mattonella con il torrone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 tuorli * 100 g di zucchero * 300 ml di panna fresca * 200 g di pistacchi sgusciati * 12 savoiardi * 100 g di torrone morbido * 1 bicchiere di vino bianco dolce

Scottate i pistacchi in acqua bollente, scolateli, strofinateli in un telo per eliminare le pellicine e tritateli grossolanamente. Sciogliete in un pentolino lo zucchero con 90 ml d'acqua, fino al bollore. Nel frattempo, iniziate a montare in una ciotola i tuorli, con una frusta elettrica. Versate a filo lo sciroppo caldo, montando finché la crema si raffredda. Unite 2/3 dei pistacchi e la panna montata. Foderate di pellicola uno stampo da plum cake, versate sul fondo uno strato di crema, coprite con metà dei savoiardi inzuppati nel vino, coprite altra crema, savoiardi inzuppati e la crema rimasta. Sigillate con pellicola e mettete in freezer 6 ore. Sformate la mattonella, cospargete con i pistacchi tenuti da parte, il torrone a fettine e servite.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director), Chloe
O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk), Giacomo
Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst
Europe) Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 27/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Martini Autore di Sapori

QUEST'ESTATE HAI GIÀ SCRITTO "T'AMO" SULLA GRIGLIA?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature. **Arrosticini, mini filetti, maxi-hamburger, bombette e tomahawk: se li pigli li grigli e se li grigli li ripigli!**

•LIMITED EDITION• FINO AL 30 SETTEMBRE

TORNA IL CONCORSO CHE PRENDE TUTTI PER LA GRIGLIA!

DAL 17 APRILE AL 31 AGOSTO acquista uno dei prodotti Summer on Fire e invia il numero di scontrino e il codice RT che trovi sul documento d'acquisto.
Puoi scegliere di partecipare via sms al numero +394390003450 o collegandoti al sito summeronfire.it.

IN PALIO 15 E-BIKE ALPINA A1 ALFA.

Trovi il regolamento completo su **summeronfire.it**

Montepremi € 18.995,85 (iva esclusa)